Mieux connaître le rhume des foins !

Quiz, page 6



Soignons vite cette conjonctivite !

Me soigner, page 7



Objectif Santé

Supplément Santé offert par Pharmacie Populaire



Interview

Le développement du bébé

La psychologie de l'enfant et du nourrisson a fait des énormes progrès durant ces dernières décennies et elle permet aujourd'hui de mieux les comprendre et de les prendre en charge de manière plus adéquate. Page 3

Actualité

Parents : comment se détendre

Etre parent n'est pas évident tous les jours, apprenez en d'avantage sur la nervosité. Page 4

Vie pratique

les bobos de la vie courante

Petit voyage au cœur des bobos bénins, qu'il faut néanmoins traiter correctement afin de ne pas souffrir de complications. Page 8

Bien-être

Traitez d'une main de fer la mycose de l'ongle

Votre ongle jaunit, s'épaissit, s'effrite, voire se décolle ? C'est sans doute une mycose, à traiter sans attendre, surtout en cas de douleur. Page 9

Pharmacie Populaire

Allergies et médecines alternatives

La complexité de notre système immunitaire nous protège efficacement. Lorsqu'il se dérègle, les médecines alternatives peuvent apporter des solutions complémentaires aux remèdes classiques. Page 12

Bébé : mode d'emploi

Pour bien accompagner son bébé et rester serein, il faut avant tout apprendre à le connaître et reconnaître ses demandes. Souvent démunis face aux cris et aux hurlements de leur bébé, les parents ont parfois du mal à identifier ses besoins.



Leur venue au monde amène joie et bonheur, mais aussi certains désagréments et inconforts, que ce soit pour les bébés, les parents ou les proches. Réveils à toute heure, pleurs, hurlements ou encore crises, voici ce que peut être le quotidien pour les parents. Le bébé n'est malheureusement pas livré avec son mode d'emploi, ainsi certains parents peuvent être rapidement débordés, et cela se répercute sur le bébé. Gérer son stress et sa nervosité est primordial pour pouvoir bien s'occuper de son chérubin. Il existe heureusement certaines astuces pour diminuer l'impact de ces facteurs qu'il s'agisse de relaxation ou de thérapies visant à mieux comprendre le fonctionnement de son enfant. Page 2



Édito

Bébé est là !

L'arrivée d'un bébé est toujours un bouleversement majeur dans la vie, pour la mère, pour le père, et pour le couple qu'ils forment. C'est un nouveau métier qui s'ouvre : celui de parents !

Cette nouvelle vie en commun correspond à des attentes sociales et légitimes dans la composante familiale. Le désarroi des jeunes parents peut ainsi être important : mamans soudain submergées par le sentiment d'urgence face aux besoins du tout-petit dont les exigences de disponibilité sont parfois difficiles à supporter et papas démunis devant la redistribution du temps quotidien. Ce sont, avec ce petit être qui s'invite, de nouveaux rôles à endosser auxquels bien souvent il est difficile de se préparer.

Heureusement, les parents ont cette capacité de percevoir et d'interpréter les signaux et les messages que l'enfant transmet à travers son comportement, pour ensuite réagir.

La relation de couple ne pourra se décliner en faisant abstraction de cette nouvelle donne : le couple amoureux est devenu, et pour toujours, un couple parental.

Dans ce magazine nous vous proposons quelques des conseils et informations générales ainsi que la possibilité de recevoir gratuitement un sac "bébé" contenant des cadeaux et également des guides "professionnels" qui vous aideront à connaitre et gérer certaines situations encore inconnues.

La rédaction Objectif Santé

Actualité 2-5 | Quiz 6 | Me soigner 7 | Vie pratique 8 | Bien-être 9-11 | Pharmacie Populaire 12

Le thème du mois

Maux de dents et soins du fessier

Les bébés possèdent leur propre lot de désagréments et n'arrivent pas toujours à se faire comprendre, c'est pourquoi il faut rester attentif aux différents signes et messages qu'ils nous envoient.

Les maux de dents et les érythèmes fessiers font partie des désagréments les plus fréquents. Bien que douloureux, ils sont dans la plupart des cas sans gravité et il existe différentes astuces pour limiter ces phénomènes.



Maux de dents
La poussée dentaire des bébés débute généralement autour des 6 mois, mais peut tout à fait être plus précoce ou plus tardive. Les premières dents de lait à faire éruption sont généralement les incisives du bas, suivies par celles du haut. S'ensuivent les incisives latérales, ainsi que les molaires durant la première à la deuxième année de vie. Ainsi, les 20 dents primaires, appelées aussi dents de lait, ont généralement fait éruption à l'âge de 3 ans. Lors de la poussée des dents, le bébé peut subir un inconfort ou des douleurs qui peut se traduire par différents signes et symptômes. Le bébé peut par exemple avoir les joues rouges, dormir et manger moins bien que d'habitude, avoir une fièvre modérée ou encore avoir des gencives un peu gonflées et douloureuses. On peut aussi apercevoir un kyste d'éruption qui se manifeste sous la forme d'une petite bulle bleue sur la gencive, il annonce la percée prochaine d'une dent.

Soulager les maux de dents
Bien qu'elle ne nécessite pas de traitement médical, il existe différentes méthodes et astuces pour réduire la douleur chez le bébé lors de la poussée dentaire. Un anneau de dentition permet au bébé de pouvoir mâchouiller un objet mou et lui réduira la douleur, il peut se mettre au frigo pour avoir plus d'effet. Il est possible aussi de masser délicatement les gencives du bébé, on peut aussi passer le doigt préalablement sous l'eau froide ou utiliser un gant de toilette froid. Il existe aussi des gels (par exemple à la sauge) qui peuvent êtres appliqués sur les gencives douloureuses ou encore des produits homéopathiques comme la camomille. Il faut surtout éviter de percer la gencive pour faire sortir la dent soi-même, on risque de blesser le bébé et de laisser place à une infection.

La poussée dentaire est douloureuse pour l'enfant, mais certaines astuces tel que l'anneau dentaire permettent de réduire l'inconfort.

Erythème fessier
L'érythème fessier, appelé aussi dermite du siège, est une inflammation cutanée causée entre autres par un contact prolongé entre les fesses du bébé et une couche souillée. D'une part, l'urine et les selles du bébé sont acides et irritent sa peau fragile, d'autre part le frottement dû à la couche provoque des lésions mécaniques. Il arrive dans certains cas que les lésions soient infectées, que ce soit par un champignon ou une bactérie. En cas d'érythème fessier, les fesses du bébé sont rouges, douloureuses et chaudes, il peut aussi se produire des lésions. Ce phénomène dure environ entre deux et quatre jours. Il convient de consulter un médecin si la rougeur persiste ou si les plaies sont purulentes. Pour traiter l'érythème fessier, il faut s'attaquer à la base du problème : l'humidité et le contact continu avec une couche. Il faut donc changer la couche dès qu'elle est souillée, bien nettoyer et sécher les fesses du bébé, puis appliquer un onguent protecteur.

L'érythème fessier est une inflammation cutanée causée entre autres par un contact prolongé entre les fesses du bébé et une couche souillée.

Soins du fessier
Pour les parents, changer les couches de leur bébé est devenu une routine. Il faut toutefois respecter certaines règles pour préserver sa peau fragile. Voici quelques astuces qui permettent de prévenir notamment l'érythème fessier. Les couches doivent êtres changées dès qu'elles sont souillées pour éviter les irritations, elles doivent de plus être adaptées à la taille du bébé pour éviter les fuites et les frottements. Lorsque vous changez de couche, nettoyez les fesses du plus propre au plus sale à l'aide d'eau ou de lait nettoyant ne nécessitant pas de rinçage. Avant de remettre une nouvelle couche, les fesses et surtout les plis doivent être bien secs pour éviter qu'il y ait une macération. On peut aussi appliquer des crèmes qui forment un film protecteur et protègent les futures irritations.

Ralph BRINER/Étudiant en médecine

Le thème du mois

Le développement du bébé

La psychologie de l’enfant et du nourrisson a fait des énormes progrès durant ces dernières décennies et elle permet aujourd’hui de mieux les comprendre et de les prendre en charge de manière plus adéquate.

La Dre Nadia Bruschweiler-Stern est spécialisée en pédiatrie et pédopsychiatrie, elle a fondé et dirige actuellement le Centre Brazelton Suisse. Son travail clinique concerne le développement précoce du nourrisson, la transformation des parents et le tout début des relations autour de la naissance.



Pharmacie Populaire : ***Quelle était la vision du développement de l’enfant ces derniers siècles ?***

Dre Bruschweiler-Stern : Il faut commencer par dire qu’au début du XXème siècle le bébé était beaucoup moins investi. La mortalité infantile était élevée et la survie jusqu’à l’âge adulte était loin d’être assurée. A cette époque, les psychanalystes voyaient le nourrisson à travers la lunette de la psychopathologie adulte et transposaient leurs théories sur l’enfance, car on ne savait pas encore observer un bébé et remarquer ses compétences. Aussi la notion qu’un petit enfant ne se rappelait de rien puisqu’il n’arrivait pas à raconter son expérience précoce faisait qu’on la considérait comme insignifiante. Tout ceci a conditionné beaucoup de nos comportements, et notamment à l’hôpital, certains petits gestes chirurgicaux douloureux étaient effectués sans anesthésie, car la douleur du bébé n’était pas reconnue. Ce qui était normal autrefois paraît monstrueux aujourd’hui.

Qu’en est-il aujourd’hui ?

Avec entre autres les progrès des soins néonataux et le développement de la contraception, les grossesses sont devenues beaucoup plus rares et en général les bébés sont planifiés et désirés. La psychologie a aussi fait des bonds en avant avec différentes écoles. A Genève, Jean Piaget s’est intéressé au jeune enfant, mais encore dans un environnement inanimé, c’est-à-dire dans le monde des objets, sans faire intervenir ses affects, ni ses interactions sociales. Aux Etats-Unis, les recherches sur le nourrisson se sont multipliées rapidement résultant dans l’échelle de *Brazelton*. Dans les années 60 également, mon mari, Daniel Stern, a commencé à étudier les interactions entre mère et nourrisson. Pour cela, il analysait image par image un film passé au ralenti, comme à travers un microscope révélateur de la séquence des actions dans le détail. Aujourd’hui, on reconnaît que déjà le nouveau-né se construit de façon active, et non passive, en interaction avec son environnement physique et au travers de ses interactions sociales, ce qui est une révolution par rapport aux précédentes approches.

Qu’est-ce que l’échelle de Brazelton ?

L’échelle de *Brazelton* est une sorte de mise en scène des compétences du nourrisson. Elle se pratique pour les parents entre la naissance et deux mois de vie. Elle comprend une partie de l’examen neurologique pédiatrique habituel, mais aussi des éléments supplémentaires qui permettent d’observer par exemple les capacités d’habituation du bébé. L’habituation montre la capacité de filtrer les dérangements de l’environnement pour protéger son sommeil notamment. Un nourrisson est essentiellement sensoriel, c’est-à-dire qu’il voit, entend et ressent son environnement. L’échelle de *Brazelton* nous permet de voir comment un enfant gère les stimulations de son environnement, comment il se régule et de quelles aides il a besoin pour être bien. On observe sa façon de montrer sa fatigue ou son plaisir et sa disponibilité à la communication. Mieux un enfant est régulé et confortable, plus il développera des circuits cérébraux de sécurité et plus il sera disponible pour ses relations et pour ses apprentissages.

Quel est l’intérêt d’une telle échelle ?

C’est un outil utile aux professionnels dans de nombreuses situations. La plus courante consiste à assister des nouveaux parents. En effet, aujourd’hui, les parents sont beaucoup plus isolés qu’auparavant. Pris par l’urgence nouvelle d’assurer la sécurité et le bien-être de leur nouveau-né, ils se sentent démunis car ils n’ont souvent pas d’expérience et personne de leur entourage n’est disponible pour les guider dans ce monde nouveau pour eux. Cela génère beaucoup d’anxiété et de maladresse. De plus, ils sont confrontés à un défi énorme, car les connaissances sont vastes et occupent des rayons entiers dans les bibliothèques, ils ont peur de rater ces tout premiers temps décrits comme si importants. Notre travail consiste à les aider à développer leur confiance en les équipant de moyens pour comprendre leur bébé, ses ressources et ses fragilités. Ils pourront ainsi lui procurer des soins favorables à son développement et construire des relations gratifiantes. C’est dans cet esprit que nous avons inclu dans les formations du *Centre Brazelton* des sessions de sensibilisation ouvertes à tous, y compris aux parents et aux grands-parents.

Comment appliquez-vous l’échelle de Brazelton dans votre travail ?

Pour ma part, j’intègre dans ma consultation l’échelle de *Brazelton* et la prise en compte de la métamorphose des parents à la naissance de leur enfant. La femme devient mère, ce qui entraîne une bascule de ses priorités et une transformation de son psychisme. Elle est envahie par la préoccupation centrale qui est d’assurer la survie, la croissance et le bien-être de son bébé. Le conjoint devient père et chez lui, ces mêmes priorités englobent aussi la mère. Après avoir discuté avec eux et tenté de comprendre leurs attentes, l’échelle de *Brazelton* ouvre le dialogue avec leur bébé. Nous découvrons ensemble ce qu’il a à nous dire.

Quels sont les principaux problèmes liés au développement chez les bébés ?

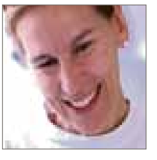
Un problème qui se présente fréquemment est celui des réactions d’hypersensibilité. Le bébé va ressentir plus vite un état de stress avec le risque de se désorganiser. Cela peut se manifester de différentes manières selon l’enfant, par exemple par des hoquets, des régurgitations, des pleurs intenses ou des coliques parfois. Le corolaire est une indisponibilité pour la communication particulièrement frustrante et inquiétante pour les parents. Il faudra donc trouver des stratégies pour limiter les moments de débordement et donner des supports pour maintenir le bien-être.

A votre avis, quelles sont les perspectives dans les domaines de la pédopsychiatrie et du développement du bébé ?

Il reste encore beaucoup de choses à découvrir et à comprendre, surtout en ce qui concerne les deux premières années de la vie qui sont fondamentales. En effet, le cerveau est en plein développement, les expériences s’y inscrivent et laissent des traces pour l’avenir. Il n’y a pas si longtemps qu’on a démontré scientifiquement l’existence de la douleur chez les bébés, et on sait aujourd’hui que les douleurs intenses subies très précocement laissent une trace durable qui rend plus vulnérable dans le futur. Mais évidemment, l’avenir n’est pas seulement tributaire des avancées scientifiques, il faut aussi un changement des règles et des mentalités, notamment en ce qui concerne la protection de la période de la grossesse et de la première année de la vie.

Propos recceuillis pour Pharmacie Populaire par Ralph BRINER/Étudiant en médecine

A lire : ***La naissance d'une mère****, Daniel Stern et Nadia Bruschweiler-Stern, Editions Odile Jacob, 1998.*



Dre Nadia Bruschweiler-Stern

FMH en Pédiatrie et en Pédopsychiatrie

A fondé et dirige le Centre Brazelton Suisse

Prix de la recherche scientifique dans la Prévention en Psychiatrie et Psychothérapie.

Co-auteure avec Daniel Stern du livre "La Naissance d'une Mère "(Editions Odile Jacob 1998).

Membre du Groupe d'Etude du Processus de Changement de Boston

L’info de Pharmacie Populaire

Brossage des dents pour le bébé

Le brossage des dents chez les nourrissons est conseillé dès l’apparition des premières dents, c’est-à-dire autour du 6ème mois de vie. Celui-ci doit se faire deux fois par jour au minimum et de préférence après les repas, il permettra à l’enfant de s’habituer à l’hygiène dentaire quotidienne. Entre six et sept ans, votre enfant devrait être capable de se brosser lui-même les dents.

Durant les premiers mois et ce jusqu’à environ deux ans, il est déconseillé d’utiliser du dentifrice. Il convient de donner à votre enfant une brosse à dents adaptée, aux poils souples afin de ne pas blesser ses gencives. On peut par la suite introduire le dentifrice qui fortifie l’émail de la dent et prévient les caries. Il faut cependant veiller à ce que l’enfant ne l’ingère pas, même s’il ne présente aucun danger, car il n’est pas très digeste pour lui. C’est finalement autour des dix ans qu’on pourra donner à l’enfant une brosse à dents de type adulte.

L’info de Pharmacie Populaire

Le syndrome du biberon

Le « syndrome du biberon » se caractérise par l’apparition de caries graves chez l’enfant, souvent autour de la troisième à quatrième année de vie. Elle crée encore aujourd’hui des ravages, son origine est liée entre autre à l’utilisation inadéquate des biberons. En effet, le contenu du biberon contient souvent des hydrates de carbone, c’est-à-dire des sucres, qu’il s’agisse de jus de fruits ou même de lait sans sucre ajouté, ils sont ainsi cariogènes.



La situation la plus à risque est lorsque le bébé s’endort avec le biberon à la bouche, le sucre contenu dans le biberon est transformé en acide et attaque les dents. Il y a quelques règles simples qui permettent d’éviter cette situation, par exemple le brossage quotidien des dents. Il faut de plus éviter au maximum les biberons « doudou » pour calmer l’enfant et ne pas donner de biberons durant les siestes, et encore moins durant la nuit.

Parents : comment se détendre

Manque de sommeil, stress et anxiété : voici les principaux déclencheurs de l'état de tension nerveuse.

Etre parent n'est pas évident tous les jours, apprenez en davantage sur la nervosité.

La tension nerveuse
La confusion quant au terme médical de tension nerveuse est à l'image de ses symptômes : angoisse, irritation, maux de tête, transpiration excessive, palpitations cardiaques, douleurs musculaires, diarrhées et à plus long terme perte de l'appétit, troubles du sommeil et affaiblissement du système immunitaire. Au repos, notre corps est en état d'équilibre et est régulé par notre système nerveux, plus précisément le système nerveux végétatif. Ce dernier contrôle une multitude d'organes, tels que le cœur, les poumons, le foie ou encore le tube digestif. La nervosité est un signal d'alarme qui va rompre cet équilibre en agissant sur le système nerveux végétatif, il y a ainsi une répercussion sur tous les organes qu'il contrôle, provoquant ainsi les symptômes listés précédemment. Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de ce trouble, notamment la fatigue physique et intellectuelle, le stress et l'anxiété qui vont provoquer la sécrétion d'hormones activant le système nerveux végétatif. Il faut cependant faire la distinction entre tension nerveuse et hypertension artérielle, ce sont deux pathologies complètement différentes.

La tension nerveuse peut à long terme affecter le sommeil et l'appétit.

Comment se détendre ?
Notre corps varie entre détente et nervosité, il faudrait donc idéalement trouver quel facteur fait pencher la balance du mauvais côté. Lorsqu'elle est brève, par exemple lors d'une période d'examen, la tension nerveuse peut être contenue par certains médicaments ou extraits de plantes. Les fleurs de Bach possèdent des vertus relaxantes et permettent donc de diminuer l'intensité de la nervosité. D'autres composés ont aussi fait leurs preuves, comme les tisanes à base de valériane ou de mélisse, ou encore des traitements homéopathiques. De manière générale, il est recommandé de prendre un temps de repos, d'avoir une alimentation équilibrée, de faire de l'exercice régulièrement et si nécessaire faire des exercices de relaxation. Ces exercices de relaxation se basent principalement sur la respiration. Ils permettent non seulement de se détendre, mais stimulent aussi notre organisme et nous redonnent de l'énergie. Cependant, lorsque la situation perdure et que la nervosité devient chronique, il convient de consulter un médecin qui pourra prendre en charge l'individu avec d'autres traitements, tels que des médicaments anxiolytiques.

Ralph BRINER/Étudiant en médecine

Incontinence urinaire et grossesse

La naissance d'un enfant est un événement qui est source de joie et de bonheur, mais il peut aussi apporter certains désagréments. Un de ces désagréments est l'incontinence urinaire, terme qui désigne une incapacité à retenir l'urine.

Quelles en sont les causes ?
Il existe différents types d'incontinences urinaires, celle qui touche les femmes durant la grossesse et après l'accouchement est le plus souvent l'incontinence d'effort. C'est un problème qui est très fréquent chez la femme enceinte, environ 1 femme sur 3 en serait touchée épisodiquement. Celui-ci se caractérise par des petites pertes urinaires lors d'une augmentation de la pression abdominale qui peut être provoqué par l'effort physique, l'éternuement, la toux ou encore par des éclats de rire. Une des causes de l'incontinence est que la vessie est sous pression, d'une part car la quantité d'urine s'accroît durant la grossesse, et d'autre part car le poids du bébé pèse contre la vessie. Lorsqu'elle apparaît après l'accouchement, d'autres causes peuvent êtres évoquées, comme par exemple une faiblesse des muscles du plancher pelvien qui ont été très sollicités durant l'accouchement et qui perdent de leur tonus. De plus, des lésions peuvent survenir à ce moment, notamment sur les nerfs qui contrôlent les muscles adjacents.

Environ une femme sur trois serait touchée par l'incontinence urinaire.

Que faire dans cette situation ?
Lorsqu'on est confronté à cette situation après un accouchement, il est possible de faire de la rééducation périnéale, c'est-à-dire du périnée, muscle qui soutient la vessie, l'utérus et le rectum. Cependant, le repos est de vigueur durant les premières six semaines après l'accouchement, la rééducation se fait donc après cette période. Grâce à cette rééducation, le périnée retrouve sa force et son tonus et permet de mieux contrôler la vessie. Cette pratique doit être faite avec des professionnels de la santé, tels que les sages-femmes, à raison de 10 à 15 séances. Parmi les thérapies proposées, on trouve la rééducation manuelle, qui consiste à mieux appréhender le périnée, notamment grâce au toucher vaginal, puis de résister à des pressions abdominales grâce à la contraction du muscle. D'autres exercices peuvent aussi être faits à domicile et ne nécessitent que très peu, voir pas de matériel. Plusieurs exercices existent, ils sollicitent bien-entendu le périnée, mais aussi d'autres muscles de l'abdomen, tels que les abdominaux ou encore les jambes. Cette rééducation peut aussi se faire durant la grossesse, notamment avec des cours de préparation à l'accouchement qui permettent de mieux relâcher la musculature périnéale.

Ralph BRINER /Étudiant en médecine

Excursion sur la planète des bébés romands

Depuis plus de 10 ans, *Babyplanet* gâte les futures et nouvelles mamans de Suisse romande en leur offrant des colis-cadeaux gratuits. Mais *Babyplanet*, c'est aussi d'indispensables guides rédigés par des professionnels et un site fourmillant d'informations précieuses autour de bébé.

A l'heure de la mondialisation effrénée, coup de chapeau à la belle réussite d'un concept 100% local.

Le conseil de Pharmacie Populaire

Et les papas dans tout ça ?

Et bien la bonne nouvelle, c'est que les papas ne sont pas oubliés avec le concept *Babyplanet*. Le guide "Papa : mode d'emploi", lui aussi 100% romand et 100% gratuit, est fourni avec le sac *Babyplanet* dans une petite trousse de toilette séparée. Il recèle moult conseils pratiques indispensables au futur papa. Quel rôle pendant la grossesse, sexualité pendant la grossesse, place du père en salle d'accouchement, congé paternité, la vie avec bébé, baigner-langer-habiller SANS maman, on ne peut que conseiller au jeune (futur) père une lecture attentive de ce guide.

Et sur le site Internet **www.papamodemploi.ch** qui lui est spécialement dédié, super papa trouvera d'intéressants témoignages et plein d'autres rubriques passionnantes.

Recevoir ses cadeaux : un jeu d'enfant !

Commençons par le commencement : comment obtenir le désormais célèbre sac-bébé de *Babyplanet*, contenant la trousse prénatale, différents échantillons et les guides *Babyplanet ?* Rien de plus simple en fait : il suffit de vous rendre sur le site internet **www.babyplanet.ch**, de compléter le formulaire, de l'imprimer et de l'amener dans votre Pharmacie Populaire la plus proche et, aussitôt, le sac est à vous. Il vaut la peine d'acquérir ce matériel dès le début de la grossesse et profiter ainsi pleinement de tous les conseils offerts.

Le guide prénatal *Babyplanet*

Offert dans une jolie trousse de grossesse contenant également des brochures informatives, des bons et des échantillons utiles, ce guide vous accompagnera intelligemment tout au long de votre grossesse. Car la venue au monde d'un enfant engendre naturellement de nombreuses questions et des petites/moyennes/grandes inquiétudes. Le guide prénatal *Babyplanet* "votre grossesse, mois par mois" vous permettra de répondre à de nombreuses questions. Vous y trouverez des conseils et des informations générales sur l'alimentation, la préparation de la chambre, les achats liés au bébé, l'allaitement, les biberons.

Promenons-nous par exemple dans la jungle des législations autour de la grossesse : le dossier "maternité et droit du travail" réalise le tour de force de résumer clairement l'ensemble des informations juridiques autour de la grossesse et donne toutes sortes de précisions pratiques que toute les futures mamans de Suisse devraient connaître. Savent-elles, par exemple, qu'en cas d'absence liée à leur grossesse, leur droit au salaire dépend de leur ancienneté, selon le Code des obligations. De nombreuses autres réglementations, telles que la protection des femmes enceintes vis à vis du licenciement, le congé maternité, ou les allocations, sont abordées avec une grande clarté.

Le guide post natal

Le guide "De la naissance à la première bougie" relate la première année de vie de bébé et offre de précieux conseils à la nouvelle maman. Ce ne sont pas les sujets qui manquent : les premiers soins, la vaccination, le sommeil, les petites maladies, les urgences pédiatriques, les repas, les premiers déplacements.

Prenons un exemple parmi toutes les sources potentielles de perplexité maternelle : les pleurs du nouveau-né. Ils y occupent à coup sûr une place non négligeable, et c'est pourquoi un chapitre entier leur est consacré ! Il y sera tout d'abord rappelé qu'un bébé doit obligatoirement pleurer, puisque c'est son tout premier langage. Le tout est d'apprendre à le décoder, ce qui est un peu moins compliqué lorsqu'on possède quelques pistes de réflexion.

Il devient alors possible de distinguer les sanglots dus à un lange mouillé, de ceux provoqués par la faim, par des douleurs, par des coliques ou de la colère, et de donner ainsi une réponse appropriée.

Un site internet en bonus :

Tous ces dossiers extrêmement complets sont en plus relayés sur le site www.babyplanet.ch. Conviviale et attractive, cette plateforme est à la hauteur du sérieux qui anime le concept depuis 2003. Vous y trouverez aisément le thème que vous recherchez en quelques clics de souris. Il est aussi très agréable d'y flâner sans but précis, avec comme seule certitude celle d'y découvrir des informations passionnantes au détour de chaque page. Le site *Babyplanet* propose en outre des liens utiles, des adresses de partenaires de confiance et d'associations qui aident les enfants. Les amateurs de concours ne sont pas oubliés puisque des tirages au sort réguliers permettent aux plus chanceux(ses) de recevoir des lots attractifs. Enfin, comme il se doit, les fans peuvent "liker" *Babyplanet* sur sa page Facebook.

Denis KÖSTENBAUM /Pharmacie Populaire

Comment obtenir gratuitement votre Sac-Bébé Babyplanet ?



1 Rendez-vous à la **Pharmacie Populaire** de votre choix,

2 Recevrez directement, en donnant vos coordonnées, le **Sac-Bébé Babyplanet** contenant la **Trousse Prénatale** ainsi que différents échantillons et surtout les **Guides Babyplanet**

Babyplanet

Laits pour des bébés parfaitement heureux

Pour que votre enfant grandisse en bonne santé, il a certes besoin de beaucoup d'amour mais aussi d'une alimentation naturelle et complète.



Pour le bien-être de l'enfant

Pour garantir le bien-être de votre bébé, *Bimbosan* a mis au point et testé une méthode par blocs, unique en son genre.

Aujourd'hui, beaucoup de mamans apprécient l'immense flexibilité qu'offre l'assortiment *Bimbosan*. Elles apportent à leur nourrisson des ingrédients de premier choix et peuvent répondre aussi à ses besoins nutritionnels spécifiques. Car toutes les mamans le savent: les habitudes alimentaires de chaque enfant sont différentes. Et c'est justement grâce à cette fameuse méthode *Bimbosan* par blocs qu'elles peuvent lui offrir une alimentation sur mesure.

La méthode par blocs: simple comme bonjour

Souvent, plus l'enfant grandit et plus son alimentation devient complexe. Après quatre mois, il arrive que le lait habituel ne suffise plus à le rassasier. D'autres problèmes, étroitement liés à l'alimentation, peuvent également se manifester (par exemple selles dures ou molles, reflux etc.). Dans la plupart des cas, *Bimbosan* apporte une réponse efficace et pratique. Le lait pour nourrisson et les compléments pour biberons et bouillies sont très faciles à utiliser. Le lait initial est à la base de toutes les préparations. Il suffit ensuite de choisir, parmi un assortiment de 9 produits, le complément le plus approprié. S'il s'agit par exemple de ramollir les selles de bébé, *Bio-millet* sera idéal pour préparer le biberon ou la bouillie. Mélangez simplement la dose en fonction de l'âge et de la taille de l'enfant en prenant le lait pour base.

***Bimbosan Super Premium 2*, sans huile de palme pour le respect de l'environnement**

Conditionnés en sachets recharge très pratiques, les produits *Bimbosan* ont toujours été particulièrement écologiques. Par ailleurs, ils sont tous fabriqués en Suisse. Avec *Super Premium 2, Bimbosan* a relevé un véritable défi en proposant en Suisse le seul aliment lacté pour nourrisson sans huile de palme.

Important : il n'y a pas meilleur que le lait maternel pour le nourrisson.

La rédaction Objectif Santé

Mieux connaître le rhume des foins !

C'est le printemps et tout le monde s'en réjouit... Enfin, excepté ceux qui souffrent du rhume des foins. En effet, le retour des beaux jours rime avec le réveil des pollens. Heureusement, il existe des armes efficaces pour combattre éternuements, sécrétions nasales et autres désagréments.

Il chatouille, il gratouille, il fait éternuer à longueur de journée et nous donne des yeux de lapin russe. Le rhume des foins, aussi appelé pollinose ou rhinite allergique, est difficile à vivre mais pas invincible !

Le rhume des foins, c'est comme un rhume.

FAUX Un rhume est provoqué par un virus alors que le rhume des foins est dû à une réaction trop importante du corps à des agents allergènes. Les symptôme du rhume durent de 3 à 14 jours alors que le rhume des foins dure aussi longtemps que le corps est exposé au pollen allergisant. Le rhume entraîne parfois des douleurs musculaires et une fièvre mineure, ce qui n'est pas le cas pour un rhume des foins. Enfin, les sécrétions nasales dues au rhume des foins sont claires alors qu'en cas de rhume, elles peuvent être jaunes ou vertes.

La rhinite allergique peut entraîner des troubles respiratoires.

VRAI Dans certains cas, la rhinite allergique peut entraîner des troubles respiratoires telles qu'une toux asthmatique, un essoufflement rapide ou une respiration sifflante.

Il est facile de reconnaître les symptômes d'un rhume des foins.

VRAI Les symptômes du rhume des foins, très irritatif, sont assez simples à déceler : éternuements à répétition, parfois à longueur de journée ; sécrétions nasales ; irritations et démangeaisons du nez, de la gorge et même du conduit auditif, parfois accompagnées d'une conjonctivite allergique avec yeux irrités et larmoiements. Des signes clairs et très aisément repérables, somme toute.

Les personnes souffrant du rhume des foins sont sensibles aux mêmes pollens.

FAUX Le début de la saison du rhume des foins varie d'un pays à l'autre, d'une région à l'autre et même d'une année à l'autre, le printemps n'étant pas toujours ponctuel. La saison la plus critique s'étend de mars à août, mais tous les allergiques au pollen ne le sont pas forcément à tous les pollens, les plus irritants étant les pollens d'arbres, principalement du bouleau et du chêne ainsi que les pollens de plantes graminées et urticacées. Pour savoir quels pollens provoquent une allergie et s'organiser pour battre en retraite à leur arrivée, une seule solution, faire des tests d'allergie.

La pollinose est héréditaire.

VRAI & FAUX C'est la prédisposition à l'allergie et pas l'allergie spécifique qui peut être héréditaire. On peut avoir un parent allergique à un aliment par exemple et ne pas l'être mais, en revanche, souffrir d'allergie à un pollen spécifique. Globalement, on estime que si l'un des parents est allergique, il y a 30% de risque que l'enfant le soit aussi et que si les deux parents sont allergiques, ce risque s'élève à 70%.

Certains aliments aident à soulager les symptômes d'une pollinose.

VRAI Les fruits et légumes frais regorgent de substances qui empêchent les allergènes de s'installer. Parmi eux, l'ananas est particulièrement recommandé. A inscrire aussi au menu de tous nos petits plats de printemps, le curcuma, une épice qui a montré des effets positifs sur les inflammations. Les infusions peuvent aussi soulager les symptômes du rhume des foins : guimauve ou plantain pour mieux respirer, camomille pour atténuer les irritations nasales et feuilles d'ortie pour réduire les éternuements.

On ne peut rien faire contre l'envahissement des pollens.

FAUX Quand on le chasse par la porte, le pollen entre par la fenêtre… Oui, mais il existe heureusement quelques parades efficaces contre les assauts de cet envahisseur. La concentration en pollens est maximale entre 7 heures et midi : mieux vaut garder ses fenêtres fermées et éviter au maximum de sortir à ce moment-là. On oublie aussi d'étendre son linge dehors car les pollens peuvent s'y accrocher. Enfin, il faut idéalement se laver les cheveux tous les soirs si l'on ne veut pas passer la nuit à éternuer grâce aux pollens qui s'invitent sur l'oreiller ! En cas d'allergie importante et récurrente, il peut être utile d'investir dans un purificateur d'air avec filtre en charbon actif, très efficace contre le pollen.

Le rhume des foins altère la vie quotidienne.

VRAI Même si l'entourage de ceux qui en souffrent a souvent du mal à le comprendre, la rhinite allergique peut vraiment altérer le quotidien de façon très sensible. Les éternuements incessants, les démangeaisons de toute la sphère ORL, la congestion des voies nasales, les éventuelles difficultés à respirer à plein poumons et les maux de tête, peuvent entraîner une véritable fatigue, une irritabilité inhabituelle, des troubles du sommeil et même des problèmes de concentration.

La rhinite allergique ne se soigne pas.

FAUX Les pharmaciens proposent fort heureusement des produits efficaces contre la pollinose. A commencer par des solutions nasales à base d'eau de mer purifiée naturellement concentrée en minéraux et oligo-éléments naturels. Elles ont une action décongestionnante, peuvent être utilisées à volonté et dressent une barrière mécanique aux pollens qui atténue l'apparition des symptômes. Autres ennemis redoutés du rhume des foins, les antihistaminiques qui agissent contre les éternuements, la congestion nasale, l'irritation de la muqueuse de la gorge et les yeux brûlants, aqueux ou rouges. Et pour un traitement sur le long terme, on peut effectuer une désensibilisation allergique.

Anne-Claire Thérizols /Contenu & Cie

Soignons vite cette conjonctivite !

Des yeux rouges qui picotent, un larmoiement et des démangeaisons parfois associés à des douleurs, voici quelques signes fort peu agréables qui annoncent, la plupart du temps, la présence d'une conjonctivite.



Qu'elle soit d'origine infectieuse ou allergique, la conjonctivite doit être traitée dès les premiers symptômes.

Tour d'horizon

Le globe oculaire est formé de plusieurs couches qui permettent le phénomène complexe de la vision. Chacun des tissus constituant l'œil peut faire l'objet d'une irritation. Sur l'avant de ce globe, se trouve la conjonctive, dont le rôle est de protéger la surface (dont la cornée) qu'elle recouvre. Dans le cas où elle est touchée par une inflammation, on parle également de conjonctivite. Bien que l'organisme déploie des moyens considérables pour protéger l'organe de la vue, ce dernier n'est pas à l'abri d'une agression extérieure. Pour preuve, les facteurs pouvant déboucher sur une conjonctivite sont nombreux :

- Passer d'un bureau climatisé à la chaleur estivale ou du froid rigoureux à une maison surchauffée ;
- Vivre dans une grande ville, siège de pollutions diverses et variées ;
- Subir les allergies saisonnières ;
- Être exposé aux virus et bactéries qui se promènent allègrement d'un hôte à un autre.

Ouvrez l'œil

Il est difficile d'établir le diagnostic d'une conjonctivite au pied levé et encore plus d'en définir la cause. Toutefois quelques symptômes peuvent orienter vers l'origine de cette irritation. Les plaintes récurrentes vont de la désagréable impression d'avoir du sable dans l'œil à la gêne face à une lumière trop intense, en passant par des démangeaisons et des yeux rouges, voire douloureux. Si outre ces signes

Allergies, pollution, virus et bactéries sont les causes les plus fréquentes de la conjonctivite.

cliniques, certains matins vous avez littéralement les paupières sellées par des écoulements purulents, cela ressemble fort à une conjonctivite bactérienne. Quant aux infections virales, elles sont souvent associées à un rhume ou à un autre virus comme leur nom l'indique. Dans ce cas, attention à la contamination entre vos deux yeux. Même si vous êtes tenté de vous gratter, évitez, autant que faire se peut, afin de ne pas propager les germes. La conjonctivite allergique quant à elle, arrive accompagnée de toutes les manifestations de l'allergie, dont les éternuements à gogo et un nez transformé en fontaine. Enfin certaines pathologies développent une irritation de ce tissu recouvrant l'œil. C'est le cas du syndrome sec ou d'autres maladies auto-immunes déréglant le système de production quantitatif et qualitatif des larmes.

Anticipez

L'œil irrité n'étant pas dans le top dix des plaisirs de la vie, cela va de soi qu'il vous serait agréable de l'éviter. Pour cela, soyez intraitable sur l'hygiène de tout ce qui touche à vos yeux. Si vous pensez qu'un corps étranger y a élu domicile, n'allez pas le chercher avec vos doigts qui sont de véritables réservoirs à microbes. De même évitez de vous gratter l'intérieur de l'œil. Porteurs de lentilles de contact, lavez-vous systématiquement les mains à chaque manipulation. Enfin ne pensez

Soyez intraitable sur l'hygiène des yeux.

pas aux lunettes de soleil comme à un accessoire superflu de star. Portez-les hiver comme été, pour une protection continue. Non seulement elles stoppent les rayons potentiellement dangereux du soleil, mais elles sont aussi un rempart contre le vent qui assèche les yeux et la poussière. En cas de fréquentation assidue de piscines, pensez aux lunettes de natation. Un contact répété avec ce puissant irritant qu'est le chlore peut se solder par une conjonctivite.

Collyre à la rescousse

Si les symptômes persistent plus de 3 jours, prenez un avis médical. En attendant, inutile de souffrir. Apaisez vos yeux à l'aide de compresses préalablement trempées dans de sérum physiologique et traitez-les avec des collyres comportant des principes actifs inoffensifs connus pour leurs bienfaits ophtalmiques. C'est le cas de l'euphrasie ou de la camomille, des plantes connues pour leurs vertus cicatrisantes de l'œil. Préférez les dosettes à usage unique, car les flacons ne se conservent que quelques semaines après ouverture.

Quel que soit le choix du produit, soyez attentif à ne pas toucher le globe oculaire avec la pointe du doseur. Avant d'effectuer les gestes de soins, lavez-vous soigneusement les mains. Tenez-vous assis, tête en arrière, voire allongé, en regardant vers le haut. Posez une compresse sèche sous l'œil à traiter et arrosez-le généreusement de sérum physiologique pour le nettoyer. Appliquez ensuite le collyre en écartant les paupières avec les doigts. Ne vous inquiétez pas si vous en avez trop répandu, le surplus sera éliminé. De manière générale, il vaut mieux en mettre trop que pas assez. C'est sans conséquence lorsqu'il s'agit de sérum physiologique ou d'un traitement naturel et sans conservateur, souvent utilisable également pour les enfants et les nourrissons.

Ladane AZERNOUR-BONNEFOY /Contenu & Cie

L'info de Pharmacie Populaire

Les yeux fragiles de bébé

Les tout-petits aussi peuvent avoir les yeux irrités. Comme ils ont du mal à s'exprimer, vous le constaterez en les voyant toucher régulièrement leurs yeux et gémir ou pleurer en même temps. Chez les nourrissons, il est rare d'observer des conjonctivites allergiques. Elles sont majoritairement bactériennes (écoulement purulent, jaune, yeux collés) ou virales (écoulement clair).

Les conjonctivites deviennent vite épidémiques chez les plus jeunes car il leur suffit de se frotter les paupières, et de toucher la main d'un autre enfant, lequel se grattera l'œil à un moment donné et sera contaminé et contaminant à son tour. Renseignez-vous auprès de la structure de garde, pour l'accueil éventuel ou l'éradication provisoire de l'école. Les symptômes sont peu ou prou les mêmes que chez les adultes. Ce qui explique que les traitements le sont également.

Avant tout traitement, lavez-vous consciencieusement les mains. Si vous utilisez un gel hydro-alcoolique, attendez que l'alcool s'évapore afin de ne pas irriter davantage la conjonctive. Rincez leurs yeux plusieurs fois par jour à l'aide d'un sérum physiologique et traitez-les par des collyres qui sont également à usage pédiatrique. Et finalement, pour appliquer correctement la solution oculaire, positionnez votre enfant sur le dos. Bloquez sa tête entre vos genoux et tandis que vous tirez la paupière inférieure vers le bas, faites couler plusieurs gouttes dans l'œil.



Les bobos de la vie courante

Une majorité des accidents domestiques se produit dans un contexte familial et plus particulièrement à la maison. Brûlures, coupures, bosses en tout genre et autres éraflures sont le lot quotidien de tout un chacun.

Petit voyage au cœur des bobos bénins, qu'il faut néanmoins traiter correctement afin de ne pas souffrir de complications.



Petits accidents

Statistiquement, on peut affirmer sans prendre trop de risque que ce sont celles et ceux qui ne font jamais rien qui se blessent le moins. C'est mathématique, plus vous passez du temps dans une cuisine, plus vous prenez le risque de vous couper ou de vous brûler. Les incidents désagréables sont aussi pléthore au parc, lieu de prédilection de nos chers petits bouts de chou, où les chances de les retrouver écorchés aux genoux sont assez élevées. Soyez rassuré, dans tous les cas de blessures superficielles, les guérisons se font spontanément grâce à l'action combinée des différents acteurs physiologiques – système immunitaire, peau – accompagnée d'un petit coup de pouce de notre part.

Éraflures

Une petite chute et vous voilà avec une écorchure. La peau est à vif et abîmée. Avant toute chose, lavez-vous les mains puis nettoyez soigneusement la blessure qui est une porte d'entrée à tous les germes passant par là.

Une plaie est une porte d'entrée à tous les germes

Les éraflures concernant souvent des zones en contact avec les vêtements (genoux, coudes), il est conseillé d'appliquer un pansement afin d'éviter les frottements qui retardent la cicatrisation. Ce genre de bobo est plus particulièrement l'apanage des tout-petits. Pour les aider à accepter leur compagnon d'infortune qu'est ce fameux pansement, choisissez-les pour enfants, avec d'un côté une action antibactérienne et de l'autre des dessins ludiques qui les aideront à mieux supporter le désagrément de l'éraflure.

Coupures

N'allez pas croire qu'il faut être particulièrement empoté pour avoir le privilège déplaisant de la coupure. Dès que vous tenez un objet tranchant en main, vous prenez également le risque de vous couper. Restez concentré sur ce que vous faites, quelle que soit la matière que vous manipulez. Prenez un couteau ou des ciseaux bien aiguisés, car ils permettent une plus grande précision et présentent moins de risque d'une mauvaise prise en main et d'un dérapage. Malgré toutes vos précautions, vous vous êtes créé une entaille superficielle ? Rien n'est perdu, votre peau va jouer son rôle. D'abord c'est le saignement qui est stoppé, puis au bout

La peau se reconstitue d'elle-même en cas de coupure ou de brûlure

de quelques jours, vous verrez l'épiderme se renouveler sous vos yeux, après que les deux extrémités de la plaie se soient refermées. Pour accélérer le processus, vous pouvez aider vos cellules réparatrices en les empêchant d'être la cible des agressions extérieures. L'application d'un pansement permet de protéger la zone blessée en créant des conditions idéales de régénérescence et de guérison.

Brûlures

Les brûlures sont typiquement le genre de blessure que l'on peut éviter en étant un tantinet attentif. Une plaque de cuisine encore chaude suffit pour provoquer un accident. Sachez que s'il faut 7 secondes pour qu'une peau d'adulte brûle profondément après un contact avec de l'eau à 60°C, il ne faut que 3 secondes pour la peau d'un enfant. Ceci est une raison supplémentaire pour redoubler de vigilance dès qu'il s'agit de travailler avec des objets dégageant de la chaleur. Fort heureusement, dans la plupart des cas les brûlures sont du 1er degré et ne demandent pas une intervention médicale systématique. Traiter la peau lésée, rouge et parfois cloquée afin de réduire le plus rapidement possible la douleur n'est pas un luxe. Il faut avant tout réparer l'épiderme par une reconstruction de son film lipidique. Attention à ne pas suivre les recettes de grand-mère comme poser du dentifrice ou un glaçon sur la lésion. En revanche, vous pouvez maintenir la zone brûlée sous l'eau froide, ou dans un bol d'eau fraîche pour en atténuer les effets. Procurez-vous des kits spéciaux brûlure en pharmacie contenant du liquide physiologique pour nettoyer et des pansements qui permettent un milieu favorable à la cicatrisation grâce à leur composition.

Ladane AZERNOUR-BONNEFOY /Contenu & Cie

Le conseil de Pharmacie Populaire

Anticiper

Il n'y a pas de recette miracle à appliquer pour éviter les petits accidents et les soins qui vont avec. Veillez toutefois à faire du foyer une zone minimale de dangers en évitant les plus fréquents :

- Ne laissez jamais une casserole sur le feu avec le manche vers l'extérieur, ni un fer en position verticale et encore moins des bougies allumées en présence d'enfants (c'est un appel aux tout-petits, tentés de les attraper).
- Ne déposez pas les couverts tranchants (couteau ou économe) vers le haut dans le lave-vaisselle.
- Ne tendez jamais un couteau ou des ciseaux par le côté coupant.

...bref, agissez !

Traiter d'une main de fer la mycose de l'ongle

Les mycoses des ongles ou «onychomycoses» sont des infections causées dans la plupart des cas par un champignon microscopique. Favorisées par l'humidité, elles touchent entre 6 et 8% des adultes mais deviennent plus fréquentes après 40 ans.

Votre ongle jaunit, s'épaissit, s'effrite, voire se décolle? C'est sans doute une mycose, à traiter sans attendre, surtout en cas de douleur.

Reconnaître une mycose

La mycose des ongles touche principalement les ongles des pieds, mais peut aussi infecter ceux des mains. Ses symptômes sont divers mais faciles à identifier:

- Coloration blanche, jaunâtre ou marron de l'ongle;
- Durcissement ou épaississement;
- Formation de dépôts sous l'ongle;
- Ongle rêche, cassant, friable ou fissuré;
- Déformation;
- Décollement partiel ou total de l'ongle.

Au-delà de l'aspect esthétique, il faut prendre la mycose au sérieux car c'est une maladie contagieuse qui peut se transmettre aux autres ongles. Dans certains cas les plus graves, elle peut s'accompagner de douleurs locales et de gêne fonctionnelle. C'est pourquoi il faut la traiter le plus rapidement possible, avant qu'elle ne s'étende.

Comment l'éviter?

La mycose de l'ongle est une infection contagieuse provoquée le plus souvent par des

La mycose des ongles est une maladie contagieuse.

champignons microscopiques (dermatophytes) que vous pouvez notamment attraper en marchant pieds nus dans des lieux publics. Elle est favorisée par une hygiène insuffisante, une transpiration excessive, des microtraumatismes à répétition ou le diabète notamment. Certaines mesures de précaution favorisent la guérison et limitent les risques d'infection: avoir une hygiène irréprochable, sécher soigneusement ses pieds et les espaces interdigitaux après la douche, couper ses ongles courts, désinfecter les instruments utilisés pour les soins des ongles, changer de chaussettes tous les jours, aérer et décontaminer ses chaussures à l'aide d'un antifongique.

Un traitement simple, mais long

Un traitement local suffit en général à venir à bout de la mycose. Il repose sur des gels, des laques ou des vernis antifongiques à appliquer plusieurs fois par semaine voire quotidiennement au départ. Le traitement doit être suivi jusqu'à ce que l'ongle infecté ait complètement laissé place à un ongle sain. Cela dure en général environ trois mois pour les ongles des mains et jusqu'à six mois pour les ongles des pieds. Si le traitement local ne fonctionne pas, ou que plusieurs ongles sont touchés, un médicament par voie orale peut être prescrit.

Nathalie BOTTOLLIER /Contenu & Cie

La camomille à la rescousse des muqueuses irritées

Bouche, nez, vulve... Quand les muqueuses sont enflammées, on ne sait pas toujours comment les traiter car ce sont des zones humides et particulièrement sensibles. Et si la solution se trouvait dans un remède naturel et millénaire, en l'occurrence la camomille?

Des éco-systèmes fragiles

Les muqueuses sont les membranes de cellules qui tapissent les organes creux comme le tube digestif, l'appareil respiratoire, l'appareil urinaire, les organes génitaux, ainsi que la face postérieure des paupières et la face antérieure du globe oculaire. On retrouve également des muqueuses aux extrémités de ces organes: c'est le cas au niveau de la bouche, du nez, de l'anus et de l'entrée du vagin. Leur spécificité est d'être en permanence humides ou humidifiées. Chaque muqueuse possède sa propre flore bactérienne qui forme un éco-système à l'équilibre complexe et fragile dont le rôle principal est de défendre l'organisme contre l'infection.

Une inflammation douloureuse

L'inflammation des muqueuses, appelée mucite, est le plus souvent provoquée par un

Une muqueuse irritée peut devenir très douloureuse, surtout si elle est une conséquence de la chimiothérapie.

traitement médicamenteux (notamment en cas de radiothérapie ou de chimiothérapie), ou par une infection bactérienne ou microbienne qui déséquilibre la flore des muqueuses. Quand elle est inflammée, la muqueuse devient dans un premier temps très rouge et irritée, puis des lésions douloureuses

Dans les cas les plus graves, les mucites peuvent provoquer des lésions voire une nécrose des tissus.

apparaissent, voire une nécrose des tissus dans les cas les plus graves. Un traitement local des symptômes est généralement suffisant pour venir à bout des cas les plus simples, mais il n'agira pas sur les causes.

La camomille, un remède naturel

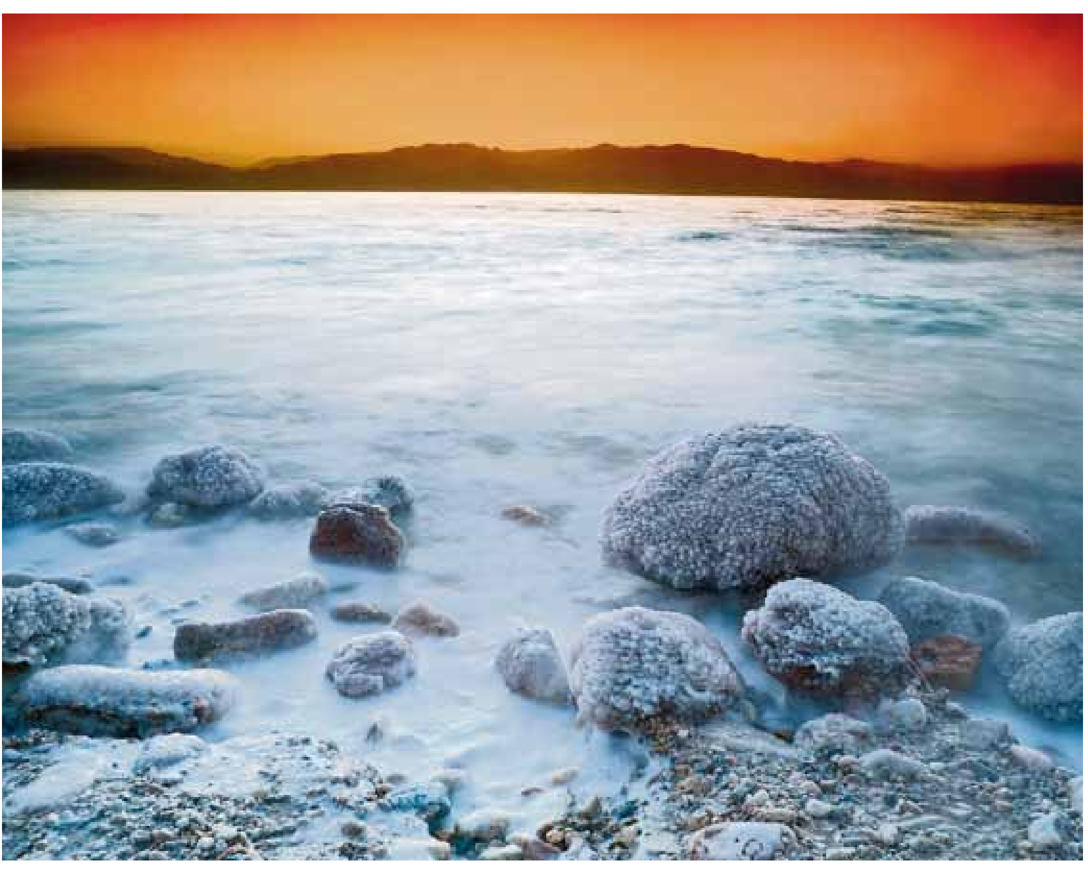
Depuis l'Antiquité, la camomille est connue pour ses nombreuses vertus. C'est une des plantes médicinales les plus utilisées, que ce soit en usage interne ou externe. Dans le traitement des muqueuses irritées, la camomille est le remède naturel idéal car elle est anti-inflammatoire et antalgique, mais aussi apaisante, cicatrisante et légèrement désinfectante. Sous forme de crème ou de solution, elle peut être utilisée sans risque sur les muqueuses, et même chez les enfants. Elle a de plus peu d'effets indésirables.

Nathalie BOTTOLLIER /Contenu & Cie

Le magnésium, clé du système nerveux

Le magnésium agit sur l'équilibre nerveux, émotionnel mais aussi psychique. Observons à la loupe cet oligo-élément, dont notre organisme réclame un apport quotidien.

Le magnésium joue un rôle fondamental dans le fonctionnement du système nerveux, mais il influe aussi sur le transit et les muscles. En cas de carence, les problèmes commencent...



Connu pour ses vertus anti-stress, le magnésium est un oligo-élément primordial au bon fonctionnement de notre corps. Ses multiples fonctions restent cependant méconnues du grand public. En effet, il rééquilibre le système nerveux, mais participe aussi à la formation des os et des ongles, ainsi qu'à de nombreuses réactions au cœur des cellules.

Comme l'organisme n'a pas de réserve de magnésium, il requiert un apport quotidien pour assouvir ses besoins. Une carence peut s'expliquer par une trop petite consommation d'aliments qui en contiennent. Pour y remédier, une réorganisation de l'assiette s'impose, ou alors une compensation par des compléments alimentaires. Certains facteurs, comme une grande consommation d'alcool, peuvent rendre l'assimilation de cet élément difficile. Les symptômes d'une déficience sont alors très divers !

Carence en magnésium : quelles conséquences ?

Le magnésium participe à plus de 300 réactions enzymatiques au sein même des cellules ! C'est dire son importance pour notre santé. Même s'il est présent dans de nombreux aliments, des études montrent que près de 20% des hommes et 25% des femmes en manquent. Un phénomène inquiétant, car cet élément joue un rôle dans la plupart des fonctions du corps humain. Une carence peut provoquer des troubles à de nombreux niveaux, les plus connus étant le stress et la fatigue.

Cet oligo-élément sert en effet à la transmission de l'influx nerveux. S'il y a une déficience, tout le système en pâtit. Les signes les plus classiques sont l'anxiété, l'insomnie, les problèmes de concentration ou les réveils en pleine nuit. La liste ne s'arrête pas là ! Des vertiges et des migraines peuvent survenir, et une pénurie de ce minéral essentiel peut même engendrer une dépression. Un quart du magnésium dont un humain a besoin va cependant dans les muscles, où il contribue à leur décontraction. Voilà pourquoi une carence provoque des spasmes ou des crampes en-dehors des efforts physiques. Autre fonction : le magnésium régule le rythme cardiaque. Si le corps en manque, des palpitations font leur apparition.

Une carence en magnésium peut provoquer des nombreux troubles, les plus connus étant le stress et la fatigue.

Et ce n'est pas tout, le système digestif réclame lui aussi son apport quotidien en magnésium. Sinon, des troubles du transit intestinal peuvent apparaître, sous la forme d'épisodes de diarrhée ou de constipation. Cet élément participe de plus au métabolisme cartilagineux et osseux, et contribue à la fabrication des protéines. Il prévient l'ostéoporose et l'arthrose, et sans lui, bonjour ongles et cheveux cassants !

Où trouver du magnésium dans nos assiettes ?

Une alimentation équilibrée devrait théoriquement couvrir nos besoins journaliers en magnésium. Malheureusement, la tendance à consommer des produits transformés contrecarre cette vérité. La solution : veiller à la présence d'aliments riches en magnésium dans ses menus. Les plus intéressants sont les céréales non-raffinées, comme le riz ou le pain complets par exemple. Les légumes secs s'avèrent aussi des sources précieuses de ce minéral. Alors, n'hésitez pas à piocher du côté des lentilles, haricots blancs ou pois cassés au moment de composer votre assiette. Les épinards, les légumes verts et les fruits de mer sont d'autres alliés sur lesquels compter pour améliorer la situation.

Côté fruits, misez sur les bananes, les pruneaux ou les oléagineux. Pour le goûter, prévoyez une poignée d'amandes, de noix ou de noisettes ! Une autre douceur est à ajouter à cette liste : le chocolat noir, qui doit ses propriétés anti-stress au magnésium.

Une alimentation équilibrée devrait théoriquement couvrir nos besoins journaliers en magnésium.

Pour s'assurer une ration journalière, il est aussi possible de se tourner vers des eaux minérales riches en magnésium. Le tout est de s'assurer des apports réguliers, selon vos affinités avec ces mets.

Supplémenter

En cas de stress qui perdure, accompagné d'autres symptômes, une cure de magnésium peut vous permettre de repartir du bon pied ! Certains médicaments ou compléments alimentaires facilitent un apport de longue durée de ce minéral. Bien qu'il en existe plusieurs galéniques, les sels organiques comme le magnésium hydrogéno-aspartate sont plus facilement assimilables par le corps humain que les oxydes ou chlorures. Cela varie cependant selon les individus. Notez que ces produits sont déconseillés en cas d'insuffisance rénale.

L'apport journalier estimé normal pour un adulte tourne en moyenne autour de 350 milligrammes. Une partie de cette dose est déjà absorbée grâce à la nourriture, alors si vous optez pour des compléments alimentaires, attention à l'overdose. Elle est aussi nocive et peut troubler le transit ! Pour éviter cet inconvénient, respectez scrupuleusement la posologie. Certaines personnes ont toutefois des besoins accrus : c'est le cas des adolescents, en pleine croissance, des femmes enceintes et des sportifs.

Trop souvent sous-estimé, le magnésium est essentiel à la santé de notre organisme. Le tout est de savoir doser. La meilleure solution est donc de demander conseil auprès de son pharmacien en cas de suspicion de carence.

Tatiana TISSOT /Contenu & cie

L'info de Pharmacie Populaire

Êtes-vous en déficience de magnésium ?

Les symptômes suivants sont peut-être la cause d'une carence en magnésium:

- une baisse d'énergie soudaine
- de l'anxiété, de la peine à s'endormir
- des difficultés à se concentrer
- un battement intempestif de paupière
- des crampes en-dehors d'une activité physique
- des palpitations
- des troubles du transit
- des cheveux secs et des ongles cassants

Toutefois, mieux vaut consulter son pharmacien pour établir un diagnostic précis.

L'info de Pharmacie Populaire

Et pour les femmes enceintes ?

Durant la grossesse et l'allaitement, une femme a besoin d'un apport plus conséquent en magnésium. Il est important de surveiller de près une éventuelle carence. Les nausées du premier trimestre aggravent en plus les déficits en minéraux.



Douleurs articulaires, le calvaire !

En cas de rhumatisme, il est vivement conseillé de consulter son médecin traitant pour déterminer la nature de ses souffrances. Il existe, en effet, plus de 200 affections rhumatismales.

Maux de dos ou douleurs dans les membres : inutile de souffrir pour le plaisir.

Douleurs dorsales

En Suisse, une personne sur cinq présente des symptômes rhumatologiques*. Parmi les différentes affections qui existent, les maux de dos font partie des plus fréquentes. Bien qu'il s'agisse d'un problème courant, la science n'a toujours pas identifié la cause de la plupart de ces douleurs. En général, les médecins les attribuent à des contractures de la musculature dorsale, elles-mêmes issues de tensions, de coup de froid ou d'activités inappropriées. Au quotidien, on observera une série de gestes pour diminuer ou éviter d'éventuelles souffrances :

- Pour les personnes qui travaillent assises, veillez à positionner correctement votre bassin et vos épaules ;
- Pour celles dont l'activité quotidienne demande d'être en position verticale, pensez à vous étirer deux à trois fois par jour ;
- Lorsque vous devez soulever des objets lourds, fléchissez légèrement les genoux avec le dos droit au lieu de vous baissez tête la première.



Par ailleurs, une activité physique est préconisée pour muscler son dos et sa ceinture abdominale. L'*aquagym* est un excellent moyen pour y parvenir car elle cible le corps dans son entier et muscle en douceur. Mais bien sûr, pléthore de sports sont conseillés. Sur le site mon-sport.ch de la Ligue suisse contre le rhumatisme, on vous proposera des activités sportives adaptées à vos besoins en répondant à un questionnaire complet d'une dizaine de questions.

Pour diminuer ses douleurs, il est conseillé de pratiquer un sport adapté à son âge, son sexe et ses souffrances.

Finalement, notez qu'il faut aussi savoir se détendre. Pratiquez la relaxation, plongez-vous dans un bain additionné d'huiles essentielles relaxantes ou faites-vous masser par un professionnel.

Arthrite

L'arthrite est un terme générique qui désigne l'ensemble des inflammations articulaires. Il en existe donc plusieurs types :

- Caractérisée par des symptômes symétriques, **la polyarthrite rhumatoïde** touche d'ordinaire les deux mains, les deux genoux ou les deux poignets, mais aussi les tissus conjonctifs. Elle se manifeste sous la forme de douleurs, d'enflures ou de gêne fonctionnelle dans les endroits affectés. Elle est également la plus répandue des arthrites et touche 1% de la population suisse, soit 70'000 personnes* ;
- Autres rhumatismes inflammatoires, les **spondylarthrites** provoquent des douleurs articulaires et rachidiennes parfois accompagnées de psoriasis ou de maladies digestives ;
- Souvent causée par une alimentation trop riche et/ou le diabète, **la goutte** est également une forme d'arthrite. Les crises provoquent une inflammation très douloureuse du gros orteil.

Afin de ne pas endommager les tissus, il est vivement recommandé de prendre des anti-inflammatoires comme ceux à base de diclofénac de potassium. Ces derniers agissent rapidement sur la douleur et permettent de reprendre activités professionnelles, tâches quotidiennes et loisirs. Bien sûr, la prise de médicaments doit être accompagnée d'autres mesures prescrites par le médecin.

Arthrose

Maladie symptomatique qui apparaît le plus souvent avec l'âge, l'arthrose toucherait près de 90% des personnes de plus de 65 ans* et davantage de femmes. Résultat d'une usure au niveau du cartilage, ce rhumatisme possède la particularité d'être dégénératif. Tissu conjonctif, le cartilage sert d'amortisseur à nos articulations, en assurant la liaison entre les os et d'autres tissus comme les tendons. Ainsi, lorsqu'il est endommagé, et ce quelque soit l'endroit du corps où il se trouve, la douleur apparaît dès que l'articulation est en mouvement. Généralement, l'arthrose survient au niveau de la hanche, des genoux ou des doigts. A noter qu'en ultime recours, si le cartilage concerné est trop abîmé, le malade se verra poser une prothèse.

L'arthrose toucherait près de 90% des personnes de plus de 65 ans.

Rhumatismes abarticulaires

Comme si ça ne suffisait pas, les rhumatismes n'affectent pas seulement les articulations, mais aussi ses structures externes, soit les muscles, les ligaments, les tendons et les gaines tendineuses. Ces rhumatismes dits abarticulaires comprennent diverses maladies* :

- La **fibromyalgie**, qui apparaît comme une douleur diffuse et généralisée, est fréquemment accompagnée d'une grande fatigue ;
- L'atteinte localisée des parties molles telle que l'**épicondylite** (maladie du tennisman) se caractérise par une inflammation des tendons ou des gaines tendineuses ;
- La **périarthropathie** s'attaque, elle aussi, aux parties molles, mais sur des surfaces plus étendues (épaules, mains, hanche ou genoux) ;
- Le syndrome du **canal carpien** résulte d'une compression du nerf au niveau du poignet ;
- Le syndrome d'**hyperlaxité** provoque des douleurs dans les extrémités des membres liées à une augmentation de la mobilité des articulations.

Comme pour tout rhumatisme, seule la prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens peut soulager les douleurs à court terme. Il est vraiment important de ne pas laisser le mal s'installer, car il provoque des dommages collatéraux. En effet, plus vous avez mal, plus vous vous contractez, plus vous avez mal. Alors, si la douleur est chronique, consulter votre médecin.

Sofia DROZ/Contenu & Cie

*Données de la Ligue suisse contre le rhumatisme, www.ligues-rhumatisme.ch.

Rhume des foins : prévention homéopathique

Notre Pharmacien vous répond

La prévention des allergies est un des domaines de prédilection de l'homéopathie. Et pour cause, préparer l'organisme à mieux tolérer une substance responsable d'un problème correspond exactement au mode d'action de l'homéopathie !



"Similia similibus curantur"
La base de l'homéopathie repose en effet sur le principe de similitude, à savoir qu'une substance qui provoque des symptômes sera capable, une fois fortement diluée et dynamisée, de guérir ces mêmes symptômes. Par exemple, le café est utilisé en homéopathie pour traiter les troubles du sommeil, et le venin de guêpe pour soigner les piqûres d'insectes.

C'est exactement de cette façon que fonctionne la prise de doses hebdomadaires de Pollens 30CH pour réduire les symptômes du rhume des foins et c'est ce qui en explique l'efficacité : le système immunitaire va être progressivement "rééduqué" par ce mélange homéopathique de 12 sortes de pollens. Il va apprendre petit à petit à ne plus sur-réagir au contact des allergènes de l'environnement.

Gare au timing :
A l'instar des cures de désensibilisation classiques, il importe de débuter le traitement homéopathique préventif plusieurs mois avant la saison des allergènes.

Si ce n'est pas déjà fait, c'est donc le tout dernier moment pour commencer : 1 dose de Pollens 30CH chaque semaine pendant un mois, puis 1 dose par mois. Et comme il faut réitérer le protocole chaque début d'année, faites-vous déjà un pense-bête dans votre agenda de l'année prochaine.

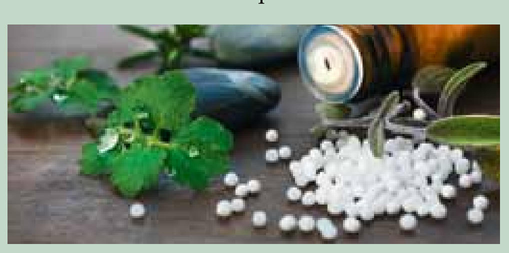
Pour prévenir plus spécifiquement les symptômes touchant la sphère ORL (nez-gorge-oreilles), on peut recommander d'associer à Pollens une dose hebdomadaire de Poumons-histamine 30CH. Rappelons enfin qu'en cas de manifestations allergiques graves, telles qu'œdème, choc, difficultés respiratoires, l'automédication n'a plus sa place et la consultation d'un allergologue s'impose

Denis Köstenbaum
Pharmacien responsable
Pharmacie Populaire « Plainpalais »

Allergies et médecines alternatives :

L'extraordinaire complexité de notre système immunitaire nous protège efficacement des intrus en tous genres. Lorsqu'il se dérègle, les médecines alternatives peuvent souvent apporter des solutions complémentaires aux remèdes classiques.

L'homéopathie :
L'efficacité de l'homéopathie pour prévenir et traiter les réactions allergiques n'est plus à démontrer. Vous trouverez davantage d'explications dans le "conseil du pharmacien" ci-contre.



Oligothérapie:
Malgré leur présence en très faible quantité dans l'organisme, les oligo-éléments ont une importance primordiale. Ils jouent un rôle de catalyseurs enzymatiques dans les réactions biochimiques de l'organisme. Ils sont nécessaires au fonctionnement de notre corps car ils permettent d'activer les métabolismes, dont l'équilibre définit la santé.

L'oligothérapie vise avant tout à rééquilibrer un organisme dans sa totalité et à améliorer son fonctionnement général dans sa globalité, selon le type de chaque malade. Médecine du terrain, ou fonctionnelle, l'oligothérapie ne s'attaque pas aux symptômes, mais aux causes tissulaires et métaboliques des maladies.



Spagyrie :
Vaporisées directement dans la gorge, les essences spagyriques, basées sur l'oeuvre du célèbre médecin suisse Paracelse, sont facilement assimilées par l'organisme et activent rapidement les processus de réparation. Cette forme sophistiquée de phytothérapie est particulièrement adaptée à la prise en charge des allergies. Le complexe *euphraise-ortie-petite cytise* soulagera sans délai les états allergiques aigus.



Les sels de Schüssler :
Cette thérapie proche de l'homéopathie, développée par le Dr Schüssler au XIXe siècle, vise à réduire les déséquilibres en sels minéraux au niveau cellulaire.

Il existe 12 sels de Schüssler adaptés à la plupart des situations. Pour prévenir le rhume des foins, l'association des sels N° 2 (phosphate de calcium), N°3 (*ferrum phosphoricum*) et N°8 (*natrium chloratum*) est recommandée deux mois avant le début de la saison.



Dans chaque quartier, votre Pharmacie Populaire

CAROUGE
13 **Carouge.** Av. Cardinal-Mermillod 36
Tél. 022 318 69 13
11 **Epinettes.** Rue des Epinettes 20
Tél. 022 318 69 11

CENTRE VILLE
1 **Cité.** Rue de la Confédération 3
Tél. 022 318 69 01
2 **Grosclaude.** Cours de Rive 2 ●
Tél. 022 819 01 01

CHARMILLES
6 **Charmilles.** Place des Charmilles 1-3
Tél. 022 318 69 06

CHÊNE-BOURG
10 **Trois-Chêne.** Rte de Genève 33 ●
Tél. 022 318 69 10

FLORISSANT
16 **Tranchées.** Blvd des Tranchées 24
Tél. 022 318 69 16

GRADELLE
15 **Gradelle.** Av. des Cavaliers 1
Tél. 022 318 69 15

GRAND-PRÉ
14 **Grottes & Beaulieu.** Rue Carteret 42
Tél. 022 318 69 14

PÂQUIS
4 **Navigation.** Rue de la Navigation 1, angle rue des Pâquis
Tél. 022 318 69 04

PETIT-LANCY/ONEX
7 **Petit-Lancy/Onex.** Rue des Bossons 88A ●
Tél. 022 318 69 07
22 **Caroll** Ch. de la Caroline 18A
Tél. 022 792 86 66

PLAINPALAIS
5 **Mail.** Av. du Mail 2
Tél. 022 318 69 05
3 **Plainpalais.** Rue de Carouge 55 ●
Tél. 022 318 69 03

● avec parfumerie

Varembé 21 12 · Servette 8 14 · Pâquis 4 · Charmilles 6 · Gradelle 15 · Centre ville 1 2 5 · Petit-Lancy · Plainpalais 16 3 · Chêne-Bourg 10 · Onex 22 7 · Champel · 11 · 13 · Plan-les-Ouates 18 · Carouge

PLAN-LES-OUATES
18 **Plan-les-Ouates.** Route de Saint-Julien 176
Tél. 022 318 69 18

SERVETTE
8 **Drugstore Rive Droite.** Rue de la Servette 81-83 ●
Tél. 022 318 69 08

VAREMBÉ
21 **Colombettes.** Ch. des Colombettes 1
Tél. 022 318 69 21
12 **Varembé.** Rue Montbrillant 67
Tél. 022 318 69 12



QMP ISO 9001:2008
Pharmacie Populaire est certifiée ISO 9001:2008

Objectif Santé Pharmacie Populaire
N°16 Avril 2014
Editeur : Pharmacie Populaire, rue Carteret 42, case postale 160, 1211 Genève 7.
Tél : 022 918 09 00, **fax :** 022 918 09 30, www.pharmaciepopulaire.ch
e-mail : objectifsante@pharmaciepopulaire.ch
Rédacteur responsable : Eric Bardone
Rédacteurs : Ladane AZERNOUR-BONNEFOY, Nathalie BOTTOLLIER, Sofia DROZ, Anne-Claire THERIZOLS et Tatiana TISSOT /Contenu & Cie
Denis Köstenbaum / Pharmacie Populaire
Ralph Briner / Étudiant en médecine
Maquette : synthese, Lausanne, www.synthese.ch
Impression : CIE centre d'impression SA
Tirage : 84'000 ex.
une publication
Pharmacie Populaire



Le bon conseil à l'usage des personnes allergiques aux pollens

Les personnes allergiques doivent être actives et leur principal objectif est d'éviter, dans la mesure du possible, l'allergène ou au moins d'en réduire la concentration. Dès que vous prévoyez des activités à l'extérieure, informez-vous de la situation pollinique sur : **http://pollen.bulletin.ch** et ainsi évitez vos allergènes !

Pharmacie Populaire *Ma pharmacie*